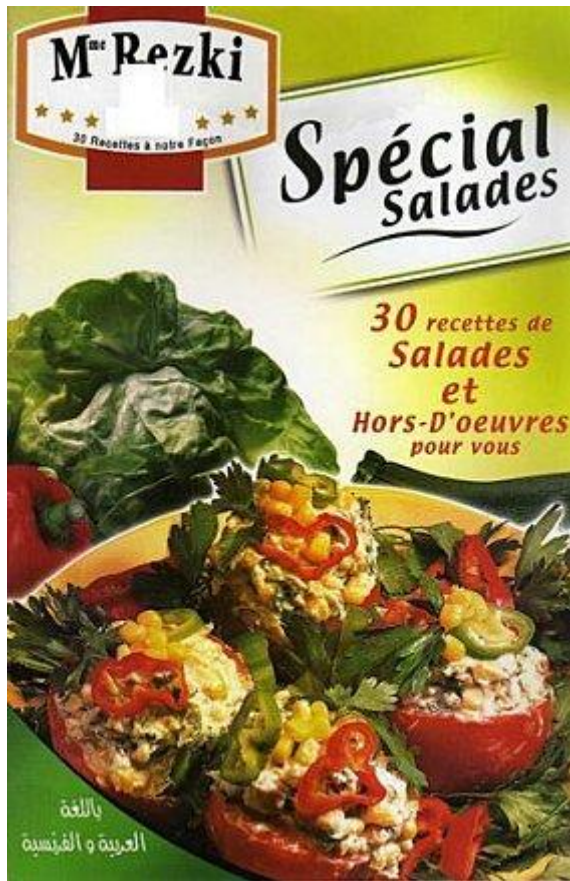






Salade d'épinards

Ingrédients

- 1 kg d'épinards
- 2 gousses d'ail
- 250 gr d'olives violettes ou vertes
- 2 tomates
- 1 citron confit
- 1 C. à café de cumin
- 1 C. à café de paprika (poivre rouge)
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. ½ de vinaigre
- Sel
- Poivre

Préparation

Hachez très grossièrement les épinards et faites-les cuire à l'eau pendant 20 à 30 mn, puis égouttez-les.
Mettez l'huile à chauffer dans une cocotte, ou une sauteuse. Ajoutez la tomate, l'ail, le cumin, le poivre rouge, le sel et le poivre noir. Faites cuire pendant 10 mn à couvert. Ajoutez les épinards, les olives, le citron coupé en dés et le vinaigre. Mélangez, couvrez et faites cuire à feu doux pendant 15 mn.
Servir tiède ou froid.



ملحوظة (المباين)

المقادير

- 1 كغ سبانخ
- 2 ستيبات ثوم
- 250 غ زيتون بنفسجي أو أخضر
- 2 حبات طماطم
- 1 ليمون مصبر
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة و 1/2 خل
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

اطبخي السبانخ إلى قطع و اظهريها في الماء مدة 20 إلى 30 دقيقة ثم قشريها.
في الطنجرة ضعي الزيت، ضعي الطماطم، الثوم، الكمون، الفلفل الأحمر، الملح و الفلفل الأسود، اتركي الكل يطهى لمدة 10 دقائق أو أن تغلي الطنجرة. ضعي السبانخ، الزيتون، الليمون المقطع إلى مكعبات و الخل، اخلطي جيدا.
اطهي الطنجرة و اتركي الكل يطهى على نار هادئة لمدة 15 دقيقة. يقدم ساخنا أو باردا.



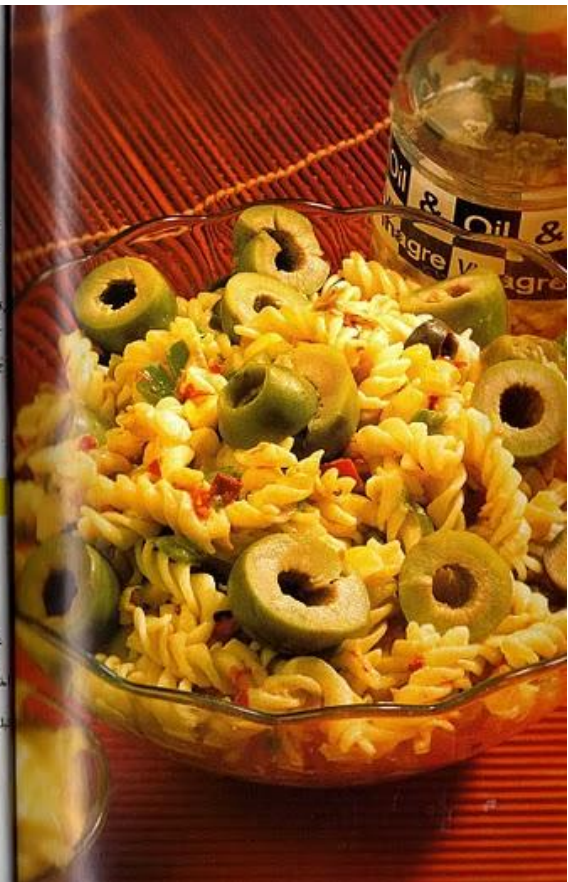
Spaghettis d'été

Ingrédients

- 300 gr de spaghettis ou de torsades
- 100 gr de miettes de thon
- 1 poignée d'olives dénoyautées
- 1 poivron vert coupé en dés ou en lanières
- 1 poivron rouge également coupé en dés ou en lanières
- 1 poignée de maïs
- 2 œufs durs
- Huile
- Jus de citron

Préparation

Faites cuire les pâtes à grande eau bouillante salée, en les gardant très fermes sous la dent.
Égouttez-les, passez-les sous l'eau froide et laissez-les refroidir.
Mélangez les miettes de thon, l'huile, les olives, les 2 poivrons, le maïs et les œufs durs hachés.
Mélangez le tout.
Assaisonnez d'huile et de jus de citron, mettez au frais une heure avant de servir.



ملاحظة (العصير)

المقادير

- 300 غ سبانخ أو عجائن مظلورة
- 100 غ تونة مفككة
- 1 حفنة زيتون منزوع العظام
- 1 طرشي أخضر مقطع إلى مكعبات أو بالطول
- 1 طرشي أحمر مقطع إلى مكعبات أو بالطول
- 1 حفنة ذرة
- 2 بيض مسلوقة
- زيت
- عصير الليمون

كيفية التحضير

اطهي العجائن في الماء الساخن المملح، لا تتركها حتى نهاية الطهي. قشريها ثم موزيها في الماء البارد و اتركيها تبرد.
اطهي التونة المفككة، الزيت، الزيتون، الطرشي، الذرة و البيض المسلوق المبشور، اخلطي الكل.
اطهي بالزيت و عصير الليمون، ضعيها في الخلاطة مدة ساعة قبل تقديمها.

المزيد من الكتب نوروا موقعنا على الرابط التالي

<http://cuisine4arabe.blogspot.com>





Salade de pommes de terre et céleri

Ingrédients

- 500 gr de pommes de terre
- 2 branches de pieds de céleri
- 100 gr de crème fraîche
- 1 citron
- 1/2 C. à soupe de vinaigre
- + 2 C. à soupe d'huile
- 100 gr de pâté de poulet
- Sel
- Poivre

Préparation

Faites cuire les pommes de terre en robe des champs (avec leur peau). Laissez refroidir avant de les éplucher.
Lavez et épluchez les pieds de céleri : enlevez les grosses côtes et ne gardez que les cœurs et les tiges tendres.
Coupez les tiges en bâtonnets (en julienne).
Coupez les pommes de terre en bâtonnets. Salez et poivrez. Battez la crème fraîche, en ajoutant le jus de citron et le vinaigre. Mélangez la sauce obtenue. Parsemez le tout de pâté de poulet en julienne.

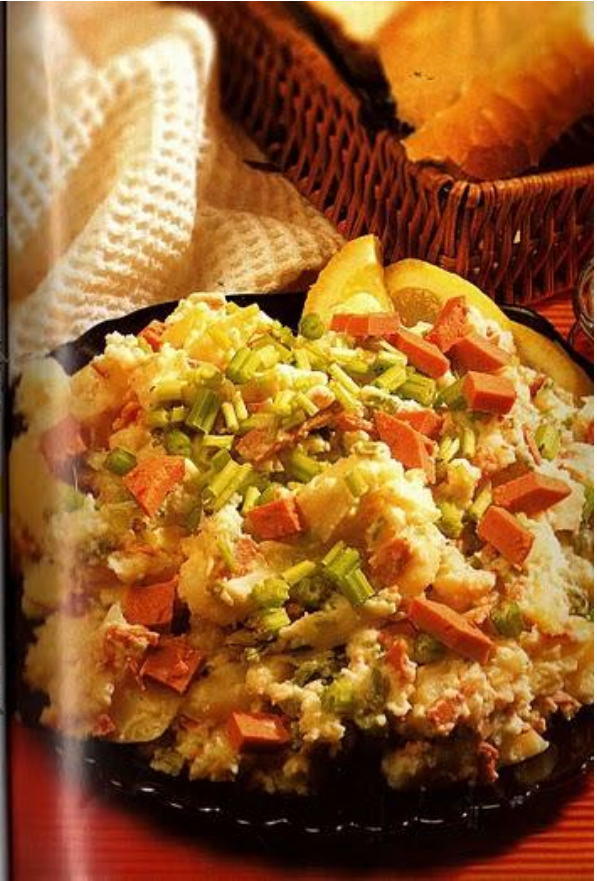
سلطة البطاطا بالكرافس

كيفية التحضير

المقادير

- 500 غ بطاطا
- 2 عرقين كرافس
- 100 غ قشدة
- 1 ليمون
- 1/2 ملعقة كبيرة خل + 2 ملاعق
- كبيرة زيت
- 100 غ باتي دجاج
- ملح
- فلفل أسود

أطهي البطاطا بقشرتها. اتركها تبرد ثم قشريها.
اغسلي وقشري عرق الكرافس. انزع كل الأعرات و اتركي القلب والأغصان الطرية. قنعي الأغصان والبطاطا بالطول.
سلي الملح والفلفل الأسود، اخفقي القشدة مع إضافة عصير الليمون و الخل. اخفطي الصلصة المتحصلة عليها.
زيني السلطة بالباتي المقطع.



Salade de pâté au Feta

Ingrédients

- 250 gr de fromage Feta
- 2 tomates ou 2 avocats
- 2 C. à soupe de jus de citron
- 3 C. à soupe d'huile d'olive
- 250 gr de pâté coupé en lamelles
- Feuilles de laitue

Préparation

Disposez les feuilles de laitue dans un saladier. Ajoutez les tranches de tomates ou d'avocat. Joindre le fromage coupé en cubes.
Faire chauffer l'huile et faites revenir les lamelles de pâté jusqu'à ce qu'il change de couleur et devienne croustillant.
Parsemez la salade.

Préparation du fromage Feta :

Prendre un litre de lait caillé (Rayeb) que vous laissez bien égoutter dans un sac en tissu propre. Jetez l'eau et récupérez la masse. Remettez cette dernière dans le sac en tissu et laissez égoutter 3 à 4 jours dans un endroit frais.
Récupérez le fromage, ajoutez du sel, du poivre et des herbes. Confectionnez des petites boulettes. Mettez-les dans un bocal rempli d'huile d'olive et fermez hermétiquement.

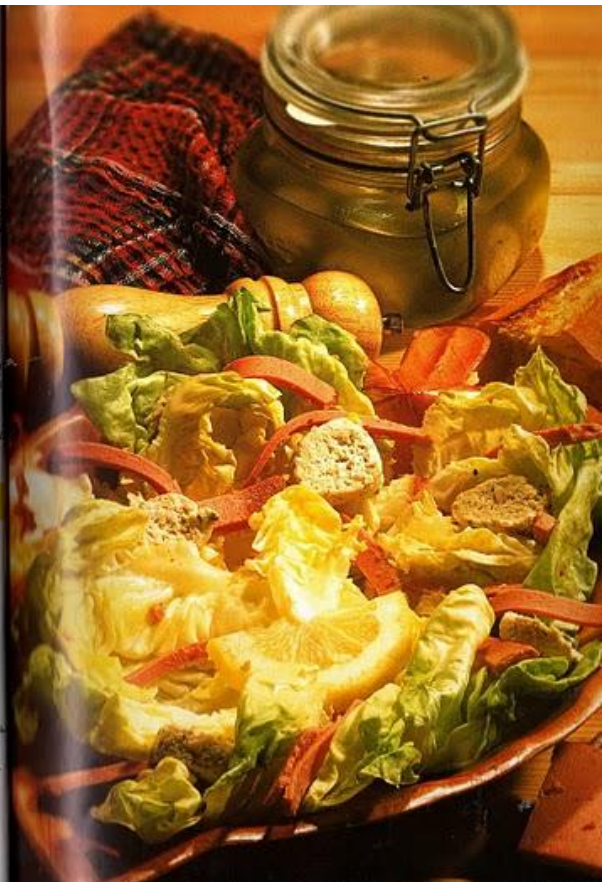
سلطة الباتي بالفنة

كيفية التحضير

المقادير

- 250 غ جبنة الفنة
- 2 حبات طماطم أو حبتين أفوكا
- 2 ملاعق كبيرة عصير الليمون
- 3 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- 250 غ باتي مقطع بالطول
- أوراق الخس

ضعي أوراق الخس في صحن. ضعي شرائح الطماطم أو الأفوكا و الجبن المقطع إلى مكعبات.
سخني الزيت في مقلاة و حمسي قطع الباتي حتى تتحمر. زيني السلطة.
كيفية تحضير جبنة الفنة:
خذي 1 لتر من الرائب، نظفيه جيدا داخل كيس من القماش المنسج من الماء و احتفظي بالجبنة. اغيدي داخل الكيس و اتركيه يقطر 3 إلى 4 أيام في مكان بارد.
خذي الجبن، ضعي الملح، الفلفل الأسود و الأعشاب. شكلي كريات صغيرة. ضعيها في وعاء مملوء بزيت الزيتون ثم اغلي جيدا الوعاء.



Salade aux noix

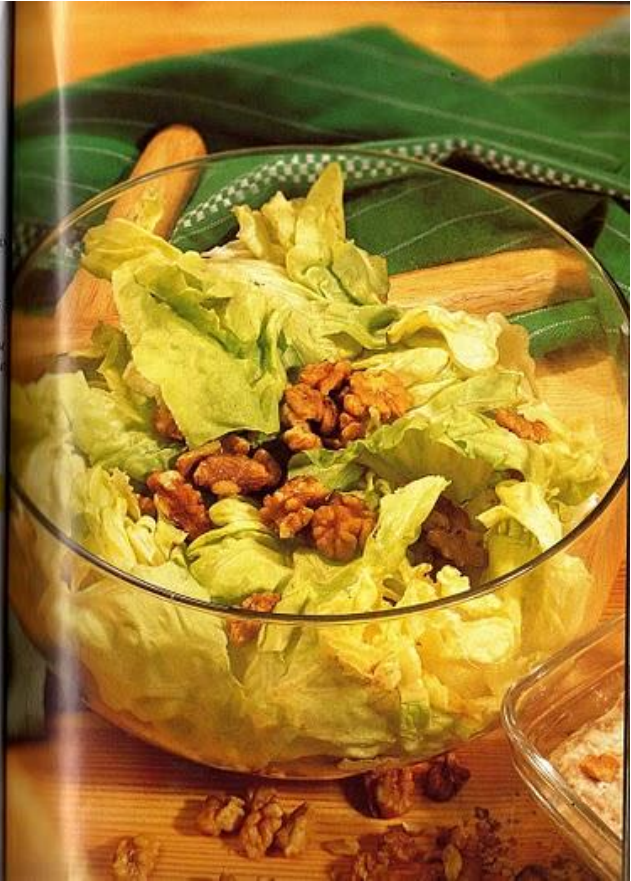
Ingrédients

- 1 laitue
- 150 gr de noix grossièrement hachées
- Mayonnaise aux noix :
- 150 gr de fromage blanc
- 2 C à soupe de jus de citron
- 1/2 tasse d'huile
- 100 gr de noix hachées
- Sel et poivre

Préparation

Mettez la laitue dans un saladier, avec les noix concassées.

Préparation de la mayonnaise : mettre le fromage, le jus de citron, l'huile, les noix broyées, le sel et le poivre dans le bol de votre robot. Réduire en purée comme pour une mayonnaise ordinaire. Versez cette dernière sur la salade et servez frais.



سلطة بالجوز

المقادير

- 1 خس
- 150 غ جوز مرحي خشن
- مايونيز بالجوز
- 150 غ جبن أبيض
- 2 ملاعق كبيرة عصير الليمون
- 1/2 كأس زيت
- 100 غ جوز مرحي
- ملح و فلفل أسود

كيفية التحضير

ضعي الخس في صحن مع الجوز المكسر. **تحضير المايونيز :** ضعي الجبن، عصير الليمون، الزيت، الجوز، المرعي، الملح و الفلفل الأسود داخل وعاء الخلاط. اخلطي جيدا حتى تتحصل على مايونيز عادية. اسكبيها فوق السلطة و قدميها باردة.

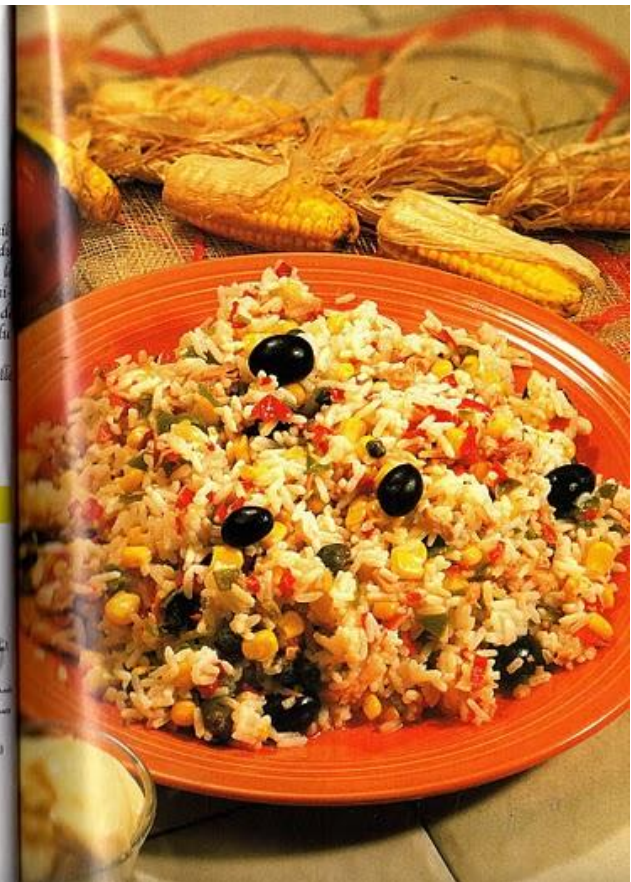
Ingrédients

- 300 gr de riz blanc
- 1 blanc de poulet cuit, ou des crevettes blanchies, ou du thon à l'huile émietté
- 2 poivrons rouges
- 1 poignée de petits pois cuits à l'eau bouillante salée
- 1 petite boîte de maïs
- 100 gr d'olives vertes ou noires coupées en dés.
- Câpres selon le goût
- Quelques dés de tomates et concombres

Préparation

Faites cuire le riz pendant 15 mn à l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. Taillez la chair du poulet en dés. Mettre dans un plat de service le riz et tous les ingrédients. Préparez une vinaigrette avec 6 C. à soupe d'huile, 3 C. à soupe de vinaigre, 1 C. à café de moutarde, du sel et du poivre.

Arrosez la salade et décorez-la avec des rondelles d'œufs durs et des olives noires.



سلطة الأرز

المقادير

- 300 غ أرز أبيض
- 1 صدر دجاج مطهي، أو جمبري أو تونة مفككة
- 2 حبات طرشي أحمر
- 1 حبة جلابانة مطهية في الماء المملح
- 1 علبة ذرة
- 100 غ زيتون أخضر أو أسود مقطع إلى مكعبات
- كاهر حسب الذوق
- مكعبات الطماطم و الخيار

كيفية التحضير

المطهي الأرز في الماء الساخن المملح لمدة 15 دقيقة. قطريه ثم قطعي الدجاج إلى مكعبات. **ضعي الأرز في صحن التقديم و كل المقادير المذكورة.** حضري صلصة الخل (6 ملاعق كبيرة زيت، 3 ملاعق كبيرة خل، ملعقة كبيرة من الخل ملح و فلفل أسود). اسقي السلطة بالصلصة وزينها بدوائر البيض المسلوق و الزيتون الأسود.

Oufs durs farcis à la marinée

Ingrédients

- 6 œufs
- 3 petits suisses
- 50 gr de crevettes décortiquées et cuites à l'eau
- 1 boîte de miettes de thon à l'huile
- 2 sardines à l'huile
- 3 filets d'anchois
- Persil haché
- 1 pied de laitue
- 1 citron
- Sel et poivre
- Pour décorer :*
- Olives noires, câpres, anchois roulés et crevettes.

Préparation

Ecalez les œufs une fois cuits à l'eau. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Récupérez la jaunes, écrasez-les, puis mélangez-les aux petits suisses en travaillant bien le tout. Partagez ce mélange en 6 parts. Incorporez à chaque part respectivement, les crevettes passées à la moulinette, les miettes de thon, la sardine, le sel, le poivre, les filets d'anchois écrasés et le persil finement haché.

Garnissez chacune des moitiés des blancs d'œuf avec ces différentes farces et présentez sur une salade de feuilles de laitue. Décorez chaque œuf de crevettes, ou d'olives, ou d'anchois roulés, en agrémentant de tranches de citron et de persil.

البشق (المسلوق) (المحشي)

(المشاوير)

- 6 حبات بيض
- 3 غلج جوين مطري
- 50 غلج جوين مطري و مطهي في الماء
- 1 علبة تونة بالزيت
- 2 سردين بالزيت
- 3 قطع من السنمورة (أنشوا)
- معدنوس مقطع رفيع
- 1 خض
- 1 ليمونة
- ملح و فلفل أسود
- للزينة:*
- زيتون أسود، كابير، سنمورة
- ملفوفة و جويني

كيفية التحضير

يشوي البيض المسلوق، قطعيه إلى قسمين بالطول و احتفظي بالصفار. اسطفييه ثم ضغيه للجبين المطري و اخلطي الكتل جيدا قسمي هذا الخليط إلى 6 أقسام. اضبي إلى كل قسم الجويني المطري، التونة المفككة، السردين، الملح، الفلفل الأسود، السنمورة المفككة و المعدنوس المقطع. اضبي أنصاف البيض بالخليط ثم ضعها فوق أوراق الخس و زيني كل نصف ببطيخة الجويني أو الزيتون أو السنمورة الملفوفة مع إضافة دوائر الليمون و المعدنوس المقطع.



Haricots verts au thon

Ingrédients

- 500 gr d'haricots verts
- 1 boîte de thon à l'huile
- 1 C. à soupe de persil finement haché
- Vinaigrette
- Sel et poivre

Préparation

Faites bouillir les haricots verts à l'eau bouillante salée. Egouttez-les, rincez-les à l'eau froide et laissez-les refroidir. Mélangez les haricots et le thon à l'huile. Assaisonnez de vinaigrette, de persil et de poivre. Servez frais.

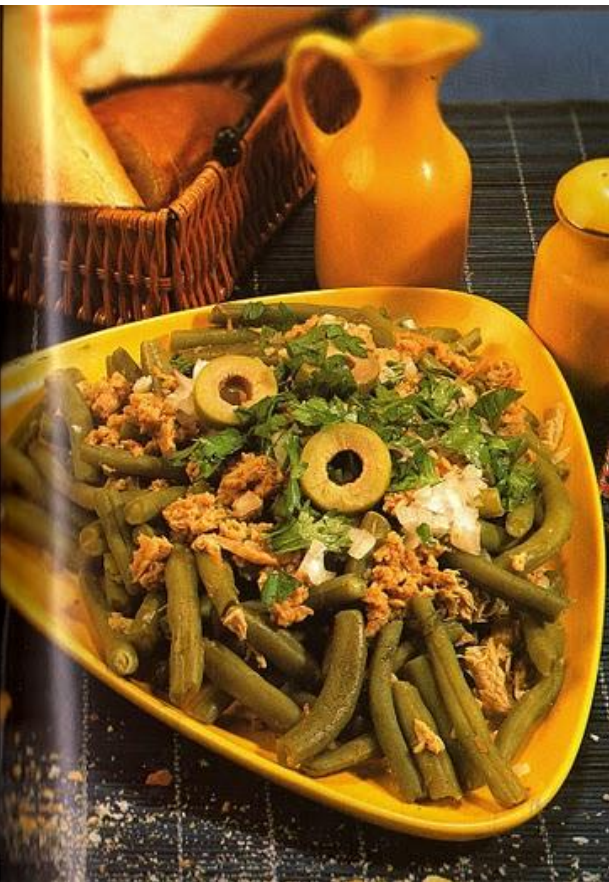
(الفاصوليا الخضراء) بالثون

(المشاوير)

- 500 غ فاصوليا خضراء
- 1 علبة تونة بالزيت
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع رفيع
- صلصة الخل
- ملح و فلفل أسود

كيفية التحضير

الفاصوليا الخضراء في الماء الساخن المملح، تطبخها ثم اغسليها بالماء البارد و اتركيها تنهد. اخلطي الفاصوليا و التونة، تبلي بصلصة الخل، الملح و الفلفل الأسود، قدميها باردة.





Courgettes au riz et au safran

Ingrédients

- 6 à 8 courgettes très tendres
- 60 gr de riz blanc
- 1 bouquet de persil
- Ciboulette (facultatif)
- 1 citron
- 1 pincée de safran
- Sel
- Poivre
- 2 C. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les courgettes en petit dés et faites-les pocher dans de l'eau légèrement salée pendant à 6 mn : elles doivent être tout juste cuites, mais non ramollies.

Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée, rincez-le à l'eau froide et laissez égoutter. Délayez le safran dans l'huile, ajoutez le jus de citron, le sel, le poivre, le persil haché et la ciboulette.

Assaisonnez le riz avec cette sauce. Au moment de servir, mélangez les courgettes refroidies.

فريخ بالارز و الزعفران

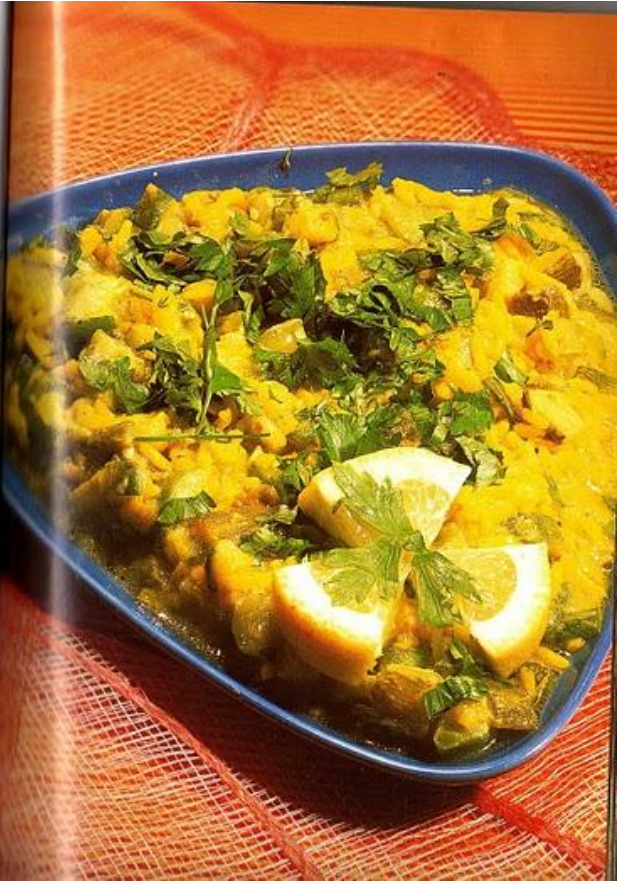


المقادير

- 6 إلى 8 حبات فرخة
- 60 غ أرز أبيض
- 1 رطله معدنوس
- 1 ثوم فصيصي (سبيللات) غير إجباري
- 1 ليمون
- 1 قرصة زعفران
- ملح
- فلفل أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون

كيفية التحضير

يطهى الفرخة إلى مكعبات صغيرة، اغسلوها في الماء الساخن المملح لمدة 5 إلى 6 دقائق.
املأ في الأرز في الماء الساخن المملح، ثم اغسله بالماء البارد واتركه يبرد.
ارشي الزعفران في الزيت، ضعي عسيرة الليمون، الملح، الفلفل الأسود، المعدنوس المقطع والثوم القصيصي (إن وجد).
تبلي الأرز بهذه الصلصة.
عند التقديم، ضعي الفرخة الباردة إلى الخليط.



Salade mimosa

Ingrédients

- 2 œufs
- 4 fonds d'artichauts cuits à l'eau
- 1 citron
- 1 pied de laitue
- 2 C. à soupe de vinaigre
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de moutarde
- Sel
- Poivre

Préparation

Faites cuire les œufs durs puis égalez-les. Égouttez les fonds d'artichaut, citronnez-les, puis découpez-les en lamelles.
Lavez soigneusement la laitue puis égouttez-la. Coupez les œufs durs en 2. Émiettez le jaune et hachez le blanc.

Taillez les fonds d'artichauts en lamelles. Répartissez la laitue dans un saladier. Arrosez de vinaigrette. Ajoutez, en garniture, les lamelles de fonds d'artichauts et le jaune d'œuf, puis disposez le blanc au centre, en couronne.

سلطة الميموزا

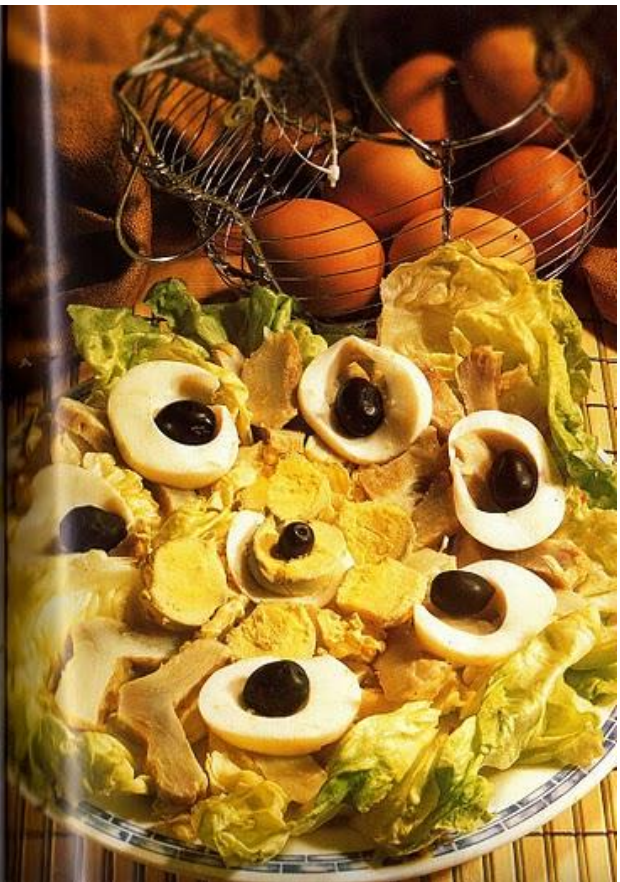


المقادير

- 2 حبات بيض
- 4 حبات فونون مقطوعة في الماء
- 1 ليمون
- 1 خس
- 2 ملاعق كبيرة خل
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة خردل
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

اسلقي البيض ثم قشريه.
قاري قاع حبات الفونون، ضعي إليهم عسيرة الليمون ثم قطعهم إلى شرائح الخس و قشريه.
اطعمي البيض المسلوق إلى أنصاف، قنتي الصفار و هشمي البياض.
ارشي أوراق الخس في صحن. اسقيها بصلصة الخل ثم زيني بأوراق الفونون و صفار البيض ثم ضعي البياض على شكل سوار في الوسط.





Salade russe

Ingrédients

- 1 fond d'artichaut
- 100 gr d'haricots verts
- 2 carottes
- 100 gr de petits pois écosés
- 100 gr de choux fleurs
- 10 olives
- 2 œufs durs
- 2 tomates
- 1 Petite laitue
- 1/2 l de mayonnaise

Préparation

Faites cuire séparément les légumes à l'eau. Egouttez-les, laissez-les refroidir, puis coupez-les en petits dés et liez-les avec la sauce mayonnaise.

Une fois dressée en ravier, cette salade se décore avec des tranches d'œufs durs, des rondelles de tomates, des feuilles de laitue et des olives.

المعدة (الروسية)

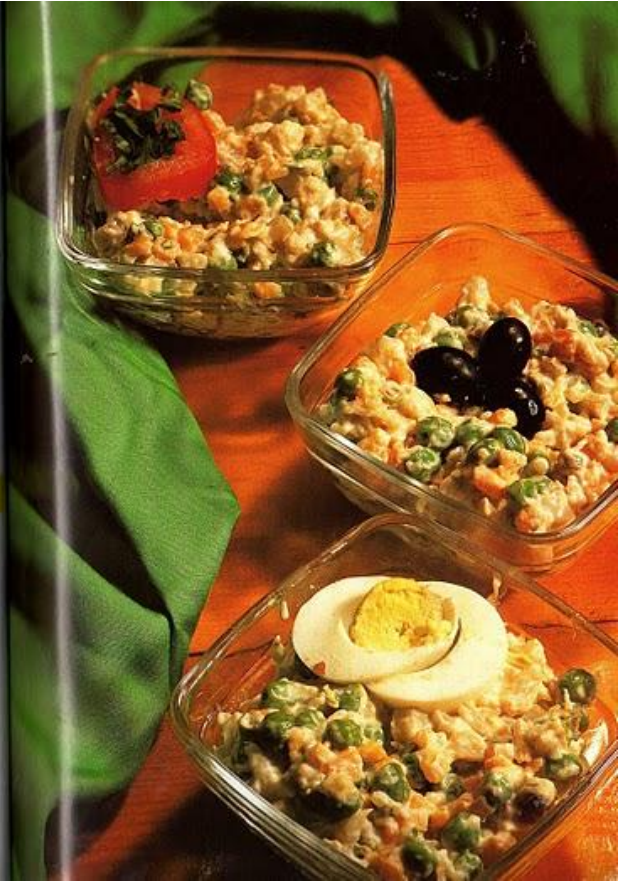


المقادير

- قاع حبة فريزون
- 100 غ قاصوليا خضراء
- 2 حبات جزر
- 100 غ جليانة مفشوة
- 10 غ كرنبيط
- 10 حبات زيتون
- 2 بيضات مسلوقة
- 2 حبات طماطم
- 1 خس صغيرة
- 1/3 لتر مايونيز

كيفية التحضير

اطهي كل الخضار في الماء على حدى. قطعيهم إلى مكعبات صغيرة. ضعي لهم صلصة المايونيز. ضعي السلطة في صحن التقديم وزينيها بشرائح البيض المسلوق، شرائح الطماطم، أوراق الخس و حبات الزيتون.



Salade d'anchois

Ingrédients

- 15 anchois
- 1 citron
- 3 gousses d'ail ou 1 petit oignon haché
- 4 C. à soupe d'huile
- Persil

Préparation

Dessalez les anchois dans de l'eau pendant toute une nuit.

Coupez finement le persil et l'ail (ou l'oignon). Pressez le jus de citron.

Lavez les anchois dessalés, enlevez l'arête centrale, puis coupez-les dans le sens de la longueur.

Disposez-les dans une assiette de service. Ajoutez dessus le persil, l'ail, l'huile et le citron. Servez bien frais.

معدة (السمورة) (أنشور)

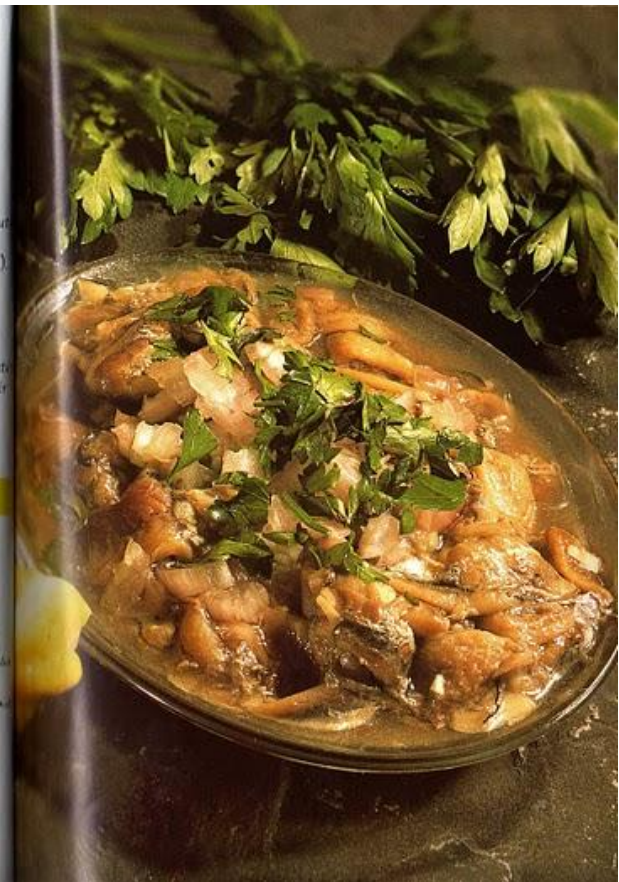


المقادير

- 15 سمورة (أنشور)
- 1 ليمون
- 3 سنينات ثوم أو بصلة صغيرة مهشمة
- 4 ملاعق كبيرة زيت معدنوس

كيفية التحضير

ضعي السمورة في الماء ليلة كاملة لتنزع ملوحتها. اغسلي المعدنوس و الثوم (أو البصل). اغسلي الليمون. اغسلي السمورة و انزعي منها الشوك ثم قطعيها بالطول. ضعي فوقها المعدنوس، الثوم، الزيت و الليمون. قدميها باردة.





Avocats farcis au maïs

Ingrédients

- 2 avocats
- Jus d'1 citron
- Sel
- Poivre
- 1 boîte de maïs
- Quelques olives noires
- 4 à 5 C. à soupe de mayonnaise

Préparation

Coupez les avocats en 2. Otez le noyau. À l'aide d'une C. café, creusez pour obtenir des petites dépressions sans percer la peau.
Dans une terrine, déposez les dés d'avocat, versez le jus de citron. Salez et poivrez. Ajoutez le maïs égoutté, ainsi que 4 à 5 C. à soupe de mayonnaise.
Remplissez les coques d'avocat de la préparation obtenue. Placez une olive noire sur le dessus. Servez très frais.

أفوكا محشية بالزيتون

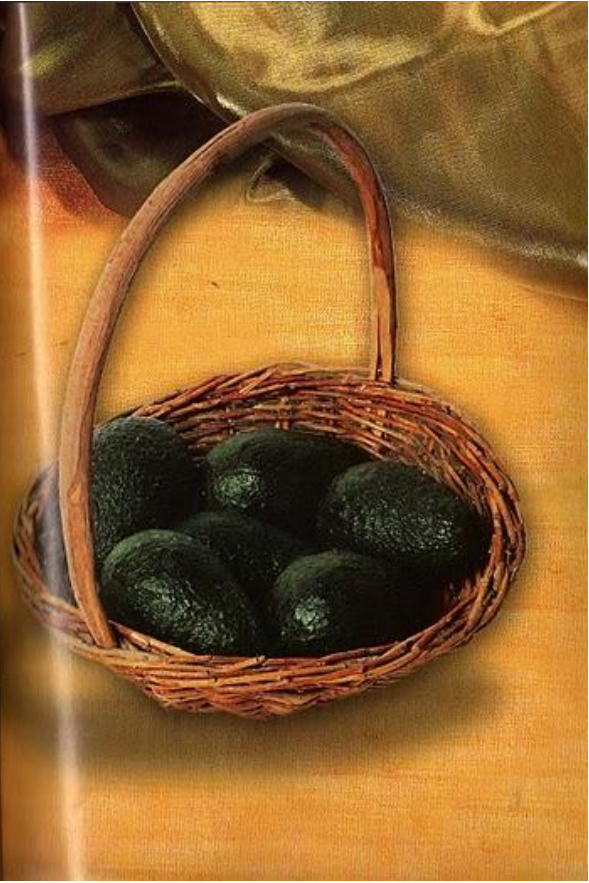


المقادير

- 2 حبات أفوكا
- عصير حبة ليمون
- ملح
- فلفل أسود
- غلبة ذرى
- حبات زيتون أسود
- 4 إلى 5 ملاعق كبيرة مايونيز

كيفية التحضير

تغسل حبات الأفوكا إلى نصفين. الزعي العلف بواسطة قطعة من القماش. تضعي حفرة في الوسط دون المساس إلى القشرة حتى تتحصلي على مكعبات صغيرة.
في وعاء، تضعي مكعبات الأفوكا، اسكبي عصير الليمون، الملح والفلفل الأسود. ضعي حبات الذرى مع صلصة المايونيز. امسكي القلوب بالخلط المتحصل عليه.
زيني كل حبة أفوكا بحبة زيتون سوداء. تقدم باردة.



Salade de poulet à la sauce au fromage blanc

Ingrédients

- 1 reste de poulet rôti froid émietté
- 200 gr de fromage blanc
- 1/2 de citron pressé
- 1 petit oignon frais haché
- 1/2 bulbe de fenouil haché (facultatif)
- 1 C. à café de persil haché

Préparation

Mélangez le fromage blanc avec le jus de citron le sel et le poivre.
Ajoutez l'oignon haché, le fenouil et le persil.
Mélangez bien le tout et mettez au frais.

سلطة الدجاج بالصلصة والجبن الأبيض

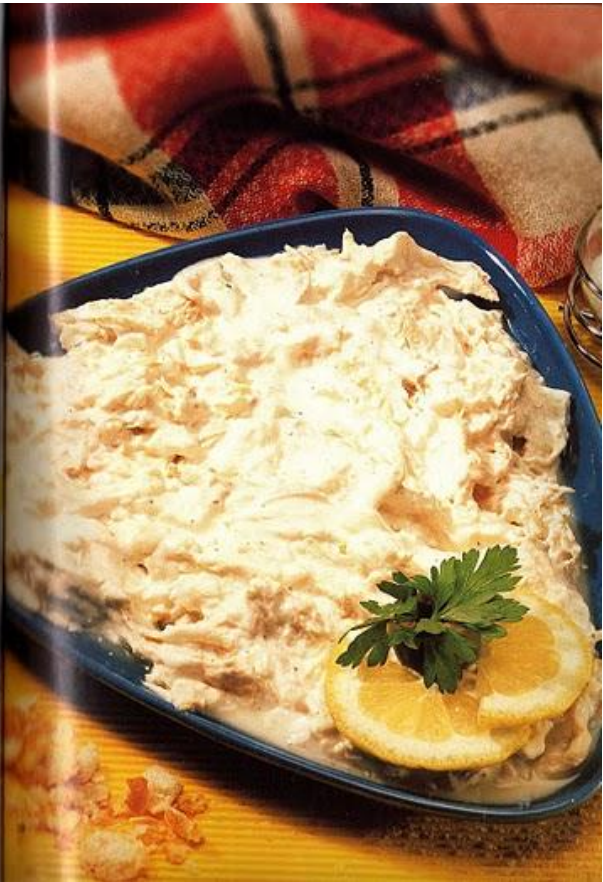


المقادير

- بقايا الدجاج المحمّر البارد والمفتت
- 100 غ جبن أبيض
- 1/2 عصير ليمون
- 1 بصلة صغيرة مهشمة
- 1/2 حبة بصل مهشمة (غير إجبارية)
- 1 ملعقة صغيرة معدنوس مقطع رفيف

كيفية التحضير

امسكي الجبن الأبيض مع عصير الليمون، الملح والفلفل الأسود.
امسكي البصلة المهشمة، البصل والعدنوس. اخلطي الكل جيدا ثم ضعي السلطة في الخلاطة.



Salade verte frisée aux beignets de Roquefort

Ingrédients

- Pâte :**
- 1,2 dl d'eau
 - 50 gr de beurre
 - 1 pincée de sel
 - 75 gr de farine
 - 2 œufs
 - 100 gr de Roquefort ou fromage blanc (demi-sel à l'ail ou aux fines herbes)
 - 50 gr de fromage râpé
- Salade :**
- 1 pied de salade frisée
 - 1 gousse d'ail
 - 1 C. à soupe de vinaigre
 - 1/2 C. à café de moutarde
 - 3 C. à soupe d'huile de noix
 - Sel
 - Poivre

Préparation

Préparez une pâte à choux : faites bouillir l'eau et le beurre avec le sel. Jetez d'un seul coup la farine. Dessus la pâte sur feu doux en remuant énergiquement. Hors feu, incorporez les œufs entiers un après l'autre. Pesez la pâte obtenue et ajoutez la moitié de son poids de fromage dégras à la fourchette, ainsi que le fromage râpé. D'autre part, nettoyez la salade. Frottez le saladier de service avec une gousse d'ail. Mettez-y la salade. Assaisonnez de vinaigrette. Au moment de servir, prélevez des petites boules de pâte. Faites-les frire à grande friture. Egouttez-les soigneusement et servez avec la salade.

Huile de noix : Ecrasez ou mixez une poignée de noix laquelle vous ajouterez 1/2 l. d'huile, et laissez macérer une semaine.



سلطة خضراء مجمعة بنقاز (الجبن) (روكفور)

المقادير

- العجينة:**
- 2 ل. ماء
 - 50 غ زبدة
 - قشة ملح
 - 75 غ فريسة
 - 2 بيض
 - 100 غ جبن الروكفور أو جبن أبيض (بالتوم أو بالاعشاب)
 - 50 غ جبن مشوي
- السلطة:**
- 1 سلطانية مجمدة
 - 1 رأس ثوم
 - 1 ملعقة صغيرة خل
 - 1/2 ملعقة صغيرة خردل
 - 3 ملاعق كبيرة زيت النعنع
 - ملح
 - فلفل أسود

كيفية التحضير

يجوزي العجينة (مجاناً شو) على الماء والزبدة مع الملح السكبي برفعة ودقة واحدة. حركي جيداً حتى تنفخ العجينة. انزعها من فوق النار ثم ضعي البيض الواحدة تلو الأخرى. ثم ضعي العجينة المتشكلة عليها ثم ضيفي نصف الوزن من الجبن والجبن العيشور. من جهة أخرى، نظفي السلطانية حتى تظلي التقديم بالتوم. ضعي السلطانية وتبلي بمسحاة الخل. خذي كريات من العجينة، اطروهم في الزيت. اطروهم وقدمهم مع السلطانية.

زيت النعنع: اسحقفي أو ارمي كمية من النعنع و ضيفي إليها 1/2 لتر من الزيت واتركها لتدريج مدة أسبوع.

Salade Tunisienne

Ingrédients

- 3 tomates grillées
- 4 poivrons verts grillés
- 1 tête d'ail grillée
- 1 oignon grillé
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Jus d'1/2 citron
- Sel et poivre
- 1 piment fort grillé, selon le goût

Préparation

Epluchez tous les légumes. Taillez-les en petits morceaux (le plus petit possible), puis pilez-les. Disposez la salade dans des ravers. Ajoutez filet d'huile d'olive. Décorez d'olives noires et vertes.

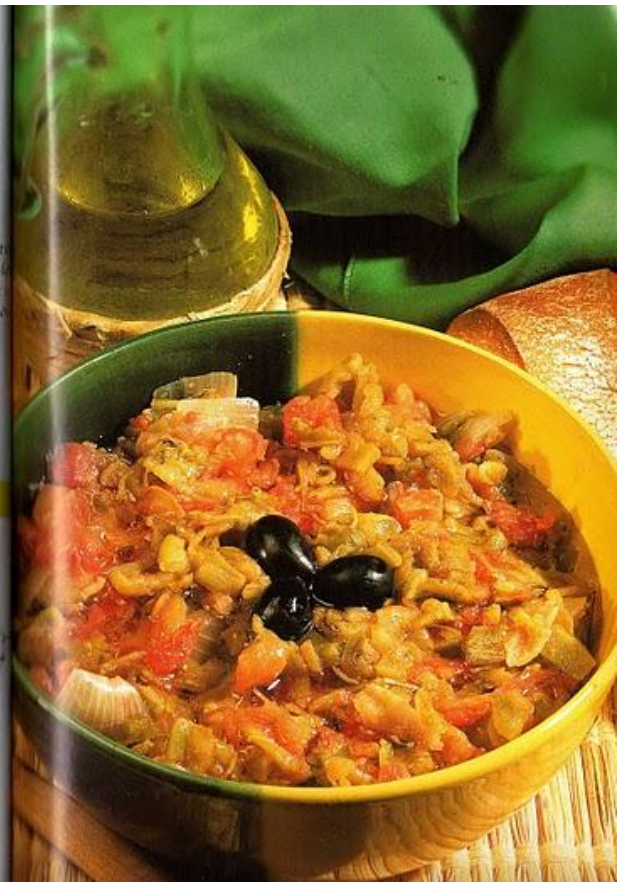
سلطة تونسية

المقادير

- 3 حبات طماطم مشوية
- 4 حبات فلفل أخضر مشوي
- رأس ثوم مشوي
- 1 بصلة مشوية
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- عصير 1/2 حبة ليمون
- ملح و فلفل أسود
- 1 حار مشوي حسب الذوق

كيفية التحضير

يري كل الخضار. قطعهم إلى مكعبات صغيرة جداً ثم هرسهم. ضعي السلطانية في صحن ثم ضعي كمية من زيت الزيتون. زيتي السلطانية بالزيتون الأسود أو الأخضر.





Salade Syrienne (Taboula)

Ingrédients

- 6 à 7 boîtes de persil (seulement les feuilles hachées très finement)
- 5 tomates découpées en très petits morceaux
- 2/3 de tasse de blé vert lavé (Frik) et trempé dans de l'eau, jusqu'à ce qu'il devienne tendre
- 1/2 boîte de menthe fraîche finement hachée
- 2 oignons finement hachés
- 1/3 de tasse de jus de citron
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans une terrine. Bien mélanger le tout. Dressez un lit de feuilles de laitue sur le plat de service, puis étalez la Taboula. Décorez de lamelles de citron.

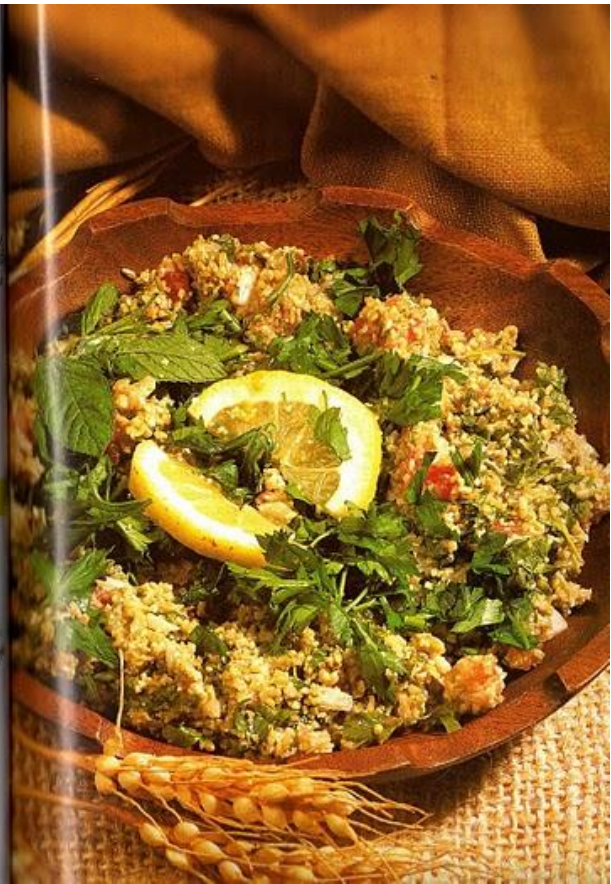
سَلَّةُ سُرِينَة (تَبُولَة)

(السفاور)

- 6 إلى 7 رطلات معدنوس (الأوراق فقط مقطعة رفيعة)
- 5 حبات طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة
- 2/3 كأس فريك منقوع في الماء حتى يصبح طويلاً
- 1/2 رطلة نعناع مقطع ورفيق
- 2 بصليتين مهشمطين
- 1/3 كأس عصير الليمون
- 1/2 كأس زيت الزيتون
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

مفي كل المقادير في وعاء. اخلطي الكل جيداً. رشي أوراق الخس في صحن التقديم ثم افشري التَبُولَة. زيتي بشواش الليمون.



Salade de fèves

Ingrédients

- 1 kg de fèves vertes
- 1 tomate moyenne
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- Sel
- Poivre
- Cumin
- Citron confit
- Jus de citron
- Olives vertes
- 3 C. à soupe d'huile

Préparation

Lavez soigneusement les fèves. Les couper en petits tronçons et faites-les cuire à la vapeur. Dans une poêle, faites revenir à petit feu la tomate concassée, l'ail et l'huile. Ajoutez les fèves, le sel, le poivre et le cumin. Faites revenir le tout. Laissez refroidir. Ajoutez le jus de citron, la coriandre hachée, les olives et le citron confit coupé en petits dés. Servir tiède ou froid.

سَلَّةُ الْفَوَل

(السفاور)

- 1 كغ فول أخضر
- 1 حبة طماطم متوسطة
- 2 سنينيات ثوم
- 1 رطلة خشيش (كسبر)
- ملح
- فلفل أسود
- كزبرة
- ليمون مصبر
- عصير الليمون
- زيتون أخضر
- 3 ملاعق كبيرة زيت

كيفية التحضير

اغسلي جيداً الفول. قطعيه إلى قطع صغيرة ثم اطهيه بالبخار. بدلاً من الطماطم المقطعة، الثوم و الزيت. ضعي الفول والملح، الفلفل الأسود و الكزبرة. حمسي الكل جيداً و التركي الخليط يبرد. ضعي عصير الليمون، الكسبر المقطع. تقدم بالردة أو ساخنة.





Tomates farcies à l'artichaut

Ingrédients

- 4 tomates moyennes fermes
- 3 fonds d'artichauts citronnés
- 1 petit bouquet de persil
- 1/2 oignon
- 2 C. à soupe de crème fraîche
- 1 poignée de maïs
- Quelques dés de poivrons rouges ou verts, selon la saison
- Sel
- Poivre

Préparation

Lavez les tomates, évidez-les sans percer la base, salez l'intérieur, puis retournez-les et laissez égoutter.

Passer les fonds d'artichaut au mixer. Ajouter la purée obtenue le persil, le jus d'1/2 citron et la crème fraîche. Poivrez.

Égouttez les tomates vidées, remplissez-les de farce, puis garnissez le dessus en dômes avec des dés de poivrons et le maïs, en alternant les couleurs.

Tapisser un plat de service de persil. Disposer les tomates farcies dessus. Servez frais.

شماغم معتمية بالفرفوف



المقادير

- 4 حبات طماطم متوسطة
- قاع 3 حبات فرفوف
- 1 رجلة معدنوس
- 1/2 حبة بصل
- 2 ملاعق كبيرة قشدة
- 1 حفنة زوي
- مكعبات فلفل طرشي أحمر
- أو أخضر حسب الموسم
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

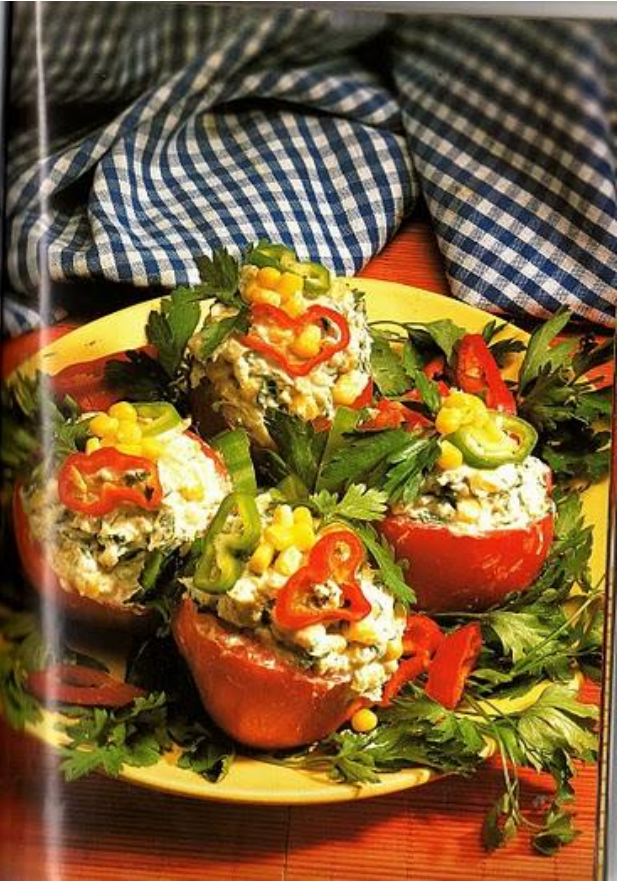
في الطماطم، أفرغها من الداخل ثم ملحها، اقلبها و اتركها ترتاح.

في قاع الفرفوف في الخلاط، ضعي إلى العصيدة المتحصلة عليها المعدنوس، عصير 1/2 حبة ليمون و القشدة.

ضفي الفلفل الأسود.

في حبات الطماطم الفارغة، املأها بالحشو ثم زيتي سطحها بمكعبات الطرشي و حبات الزوي.

في طبق التقديم بالمعدنوس، ضفي الطماطم الممتلئة فوقه بقديم باردا.



Crème de thon aux olives

Ingrédients

- 175 gr de thon à l'huile
- 40 gr de beurre
- 12 olives
- 2 tomates
- 2 C. à soupe de purée de tomate
- Sel
- Poivre

Préparation

Ecrasez le thon avec le beurre.

Assaisonnez et travaillez vigoureusement jusqu'à obtention d'une crème lisse.

Remplissez un ravier de cette préparation et enroulez dedans de belles olives dénoyautées remplies de purée de tomate épaisse. Bordered le ravier de petites demi-lames de tomates bien fermes.

كريمة التونة بالزيتون



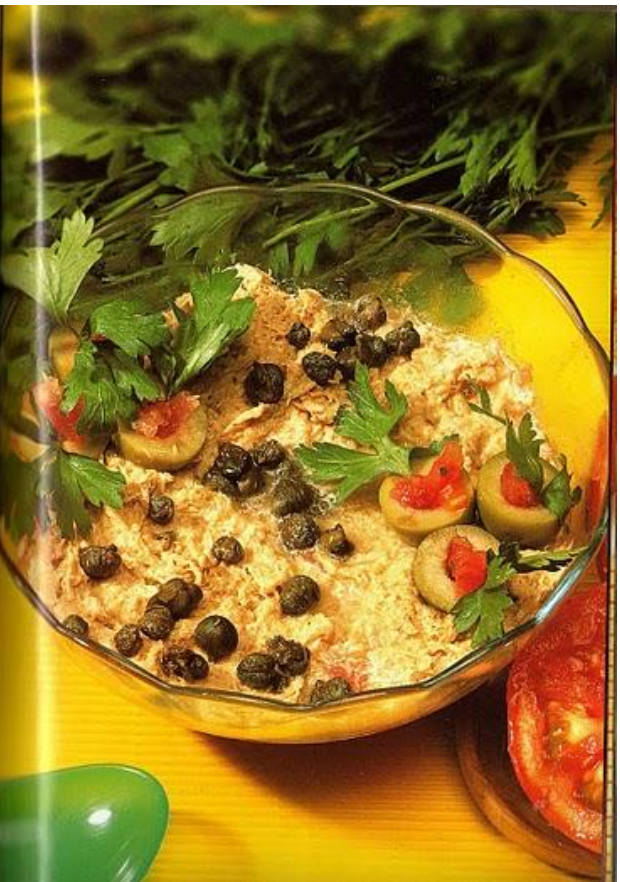
المقادير

- 175 غ تونة بالزيت
- 40 غ زبدة
- 12 حبة زيتون
- 2 حبات طماطم
- 2 ملاعق كبيرة عصيدة الطماطم
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

مللي التونة مع الزبدة. تبلي و اخلطي جيدا حتى نتحصلي على كريمة ملساء.

مللي صحن التقديم بهذا الخليط و زيتي بحبات زيتون متزوع بالام و مملو، بعصيدة الطماطم زيتي حواف الصحن بشرائح من الطماطم.





Salade d'aubergines et d'olives noires

Ingrédients

- 3 grosses aubergines grillées sur le feu
- 3 gousses d'ail grillées
- 200 gr d'olives noires dénoyautées
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Sel
- Poivre
- Persil haché

Préparation

Mixez légèrement les aubergines grillées coupées en morceaux, ainsi que les olives noires et l'ail. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Décorez de persil haché.

سلطة الباذنجان بالزيتونة الاسود



المقادير

- 3 حبات باذنجان كبيرة مشوية فوق النار
- 3 سننجات ثوم مشوي
- 200 غ زيتون اسود منزوع العظام
- زيت الزيتون
- عصير الليمون
- ملح
- فلفل اسود
- معدنوس مقطع رقيق

كيفية التحضير

احشي الباذنجان المشوية المقطعة إلى قطع الزيتون و الثوم بالي زيت الزيتون ،عصير الليمون ،الملح و الفلفل الاسود. زيني بالمعدنوس المقطع.



Chou-fleur à la Grecque

Ingrédients

- 1 chou-fleur de 500gr
- 1/2 verre d'huile
- 1 Verre d'eau + 2 C. à soupe de vinaigre
- 1 citron
- 2 C. à soupe de concentré de tomates
- Sel
- Poivre
- 1 bouquet garni (thym, laurier persil)
- Ail
- Grains de coriandre

Préparation

Mélangez l'huile, l'eau, le vinaigre, le jus de citron, le concentré de tomates, le sel et le poivre. Faites cuire le tout pendant 10 mn. Jetez-y le chou-fleur bien lavé et divisé en bouquet. Faites cuire pendant 20 à 25 mn environ. Servez froid.

كرنبيط حلي (الطريقة اليونانية)



المقادير

- 1 كرنبيط 500 غ
- 1/2 كأس زيت
- 1 كأس ماء + 2 ملاعق كبيرة خل
- 1 ليمون
- 2 ملاعق كبيرة طماطم مصبرة
- ملح
- فلفل اسود
- 1 ربيطة (زعيترة بوند و معدنوس)
- ثوم
- حبات كسبر

كيفية التحضير

امزجي الزيت ،الماء و الخل ، عصير الليمون ، الطماطم المصبرة والملح و الفلفل الاسود. اتركه ليغلي مدة 10 دقائق. ضعي الكرنبيط المعسول و المقسم إلى باقات. اتركه ليغلي مدة 20 إلى 25 دقيقة. يقدم باردا.





Salade Niçoise

Ingrédients

- 200 gr d'haricots verts
- 200 gr de tomates
- 200 gr de pomme de terre
- cuites à l'eau
- 1 oignon
- 75 gr d'olives vertes ou noires
- 2 C. à café de câpres
- 10 filets d'anchois

Sauce vinaigrette :

- 4 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de vinaigre
- Sel
- Poivre

Préparation

Epluchez les haricots verts. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée, puis laissez-les égoutter. Epluchez ensuite les pommes de terre en coupant-les en dés. Dénoyautez les olives. Préparez la sauce vinaigrette. Assaisonnez séparément les haricots verts, les pommes de terre et les tomates. Laissez macérer 30 mn. Dresser les haricots verts au milieu dans un saladier. Entourez de pommes de terre, le tout recouvert de tomates. Décorez avec les anchois, les olives, les câpres et des lamelles d'oignon. Arrosez de sauce vinaigrette.

ملحمة نيسوا

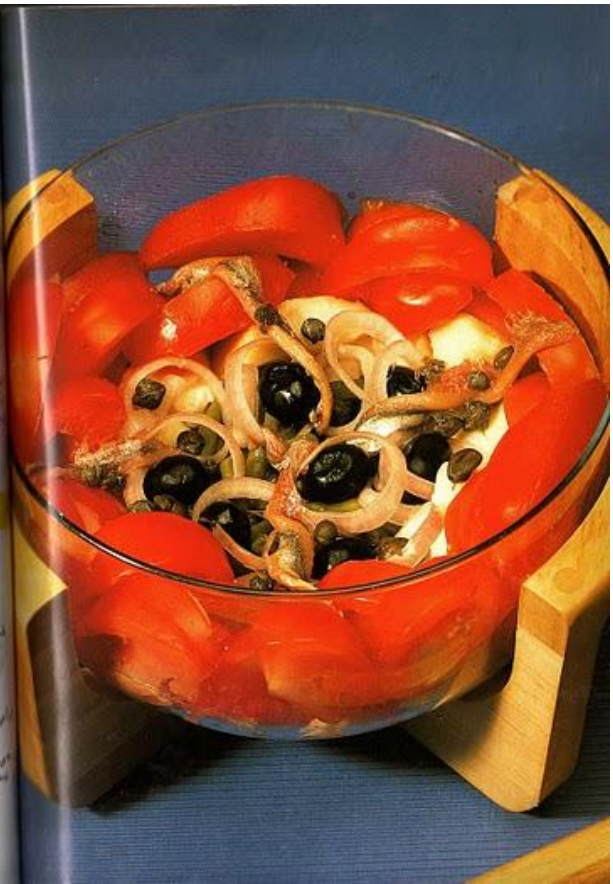


(السفاور)

- 200 غ فاصوليا خضراء
- 200 غ بطاطا
- 200 غ بطاطا مطبوخة في الماء
- 1 بصلة
- 75 غ زيتون اخضر او اسود
- 2 ملاعق صغيرة كايبر
- 10 سمسمورة (انشوا)
- ملحصة الخل
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 2 ملاعق كبيرة خل
- ملح
- فلفل اسود

كيفية التحضير

اغسلوا الفاصوليا الخضراء. ضعهاا تطهى في الماء الساخن المملح ثم قطريها. قشري البطاطا وقطعيها إلى مكعبات صغيرة. انزع العظام من الزيتون وحشري صلصة الخل. اخلط كل من الفاصوليا، البطاطا والطماطم كل واحدة على حدى و اتركها لتتجانس مدة 30 دقيقة. اخلط الفاصوليا في صحن التقديم، ثم ضع على حوافها البطاطا و اخلط الكل بالطماطم و زيتي بالسمنورة، الزيتون، الكايبر و دوائر البصل ثم اسقيها بصلصة الخل.



Concombres à la Turque

Ingrédients

- 400 gr de concombres
- 1 C. à soupe de persil haché
- 1 C. à café de ciboulette (facultatif)
- 1 citron
- 1 C. à soupe d'huile
- 1 pot de yaourt nature, ou un petit pot de crème fraîche
- Sel
- Poivre
- 1 gousse d'ail écrasé

Préparation

Epluchez les concombres et fendez-les en 4, dans le sens de la longueur. Enlevez la partie qui contient les graines. Coupez la chair en dés. Mettez dans un récipient avec du sel et laissez égoutter. Egouttez. Pour la sauce, battez ensemble l'huile, le yaourt, le citron, le poivre, le persil et l'ail. Mélangez tout. Laissez macérer. Servez très frais.

خيار حلي (الغريبة التركية)

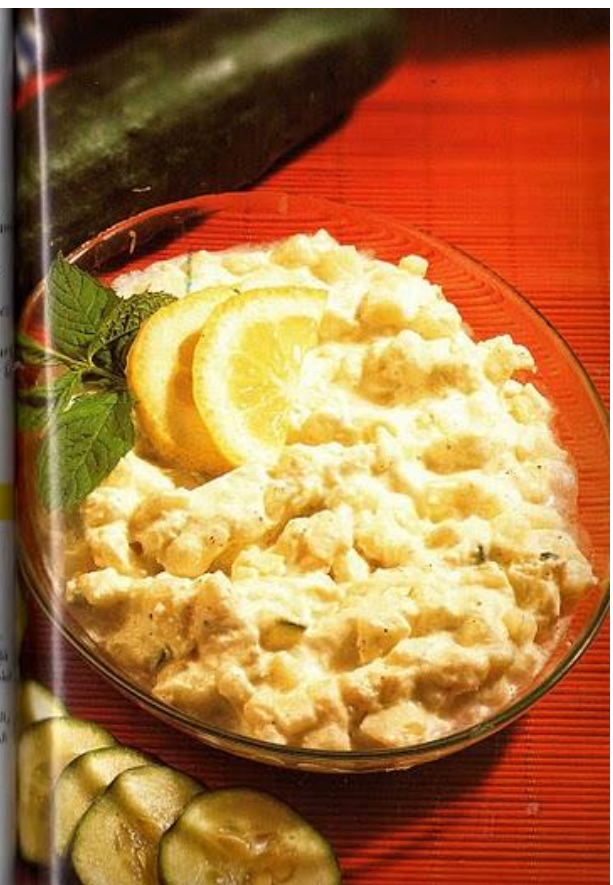


(السفاور)

- 400 غ خيار
- 1 ملعقة كبيرة معدنوس مقطع
- 1 ملعقة صغيرة ثوم قصبي
- 1 (سيبولات) شير اجباري
- 1 ليمون
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ياغورت طبيعي او قشدة
- ملح
- فلفل اسود
- 1 سنينة ثوم مرخي

كيفية التحضير

اغسلوا الخيار وقسميها إلى أربعة بالطول و انزع كل البذور. اغسلوا الخيار إلى مكعبات صغيرة. ضعها في وعاء، ضعي الملح و اتركها يورتاج ثم قطريها. اخلطي الملحصة، اخلطي مع بعض الزيت، الياغورت، الليمون و الفلفل، المعدنوس و الثوم. اخلطي الكل جيدا. اتركها يورتاج بقدما باردا.





Poireaux aux tomates

Ingrédients

- 300 gr de blanc de poireau
- 1 oignon rouge
- 4 tomates moyennes
- 1 œuf dur
- Moutarde
- Huile
- Vinaigre
- Basilic ou persil
- Sel
- Poivre

Préparation

Lavez et coupez les blancs de poireau en tronçons de 4 à 5 cm de long.
Faites-les blanchir à l'eau bouillante salée puis égouttez-les. Pelez l'oignon. Coupez-le en rondelles. Lavez, essuyez les tomates, puis coupez-les en rondelles.
Ecalez l'œuf dur. Ecrasez le jaune d'œuf avec la moutarde. Ajoutez l'huile. Salez et poivrez. Ajoutez ensuite le vinaigre. Bien battre le tout. Dans un plat de service creux, rangez les blancs de poireau. Disposez par-dessus les rondelles de tomate et les oignons. Nappez de sauce. Parsemez de basilic ou de persil haché et de blanc d'œuf haché. Servir frais.

كرز بالغماس

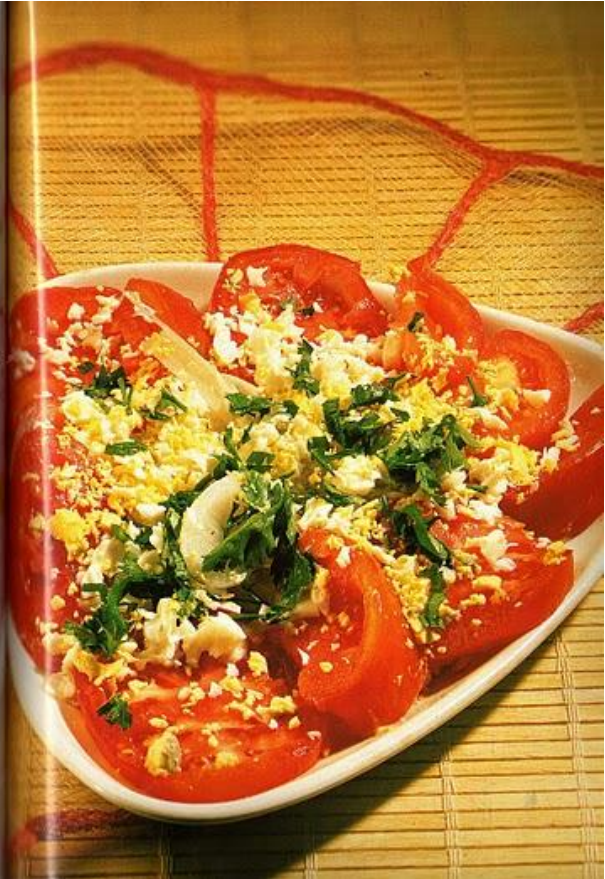


المقادير

- 300 غ أبيض الكرات (بوزو)
- 1 بصلة حمراء
- 4 حبات طماطم متوسطة
- 1 بيضة مسلوقة
- خردل
- زيت
- خل
- خبز أو معدنوس
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

الصلبي و قطع الكرات إلى قطع طولها 4 إلى 5 سم. ضعيه في الماء الساخن المملح ثم قطريه. قطري البصل و قطعيه إلى دوائر. اغسلي الطماطم و قطعيها إلى دوائر. قطري البيضة، هرسى الصغار و اخلطيها مع الخردل، ضعي الزيت، الملح و الفلفل الأسود. ضعي بعدها الخل. اخلطي الكل جيدا. في طبق مفرغ، رشي الكرات و ضعي فوقه دوائر الطماطم و البصل. ضعي فوقها الصلصة. زيني بالخبز أو المعدنوس و ببياض البيض المبشور. قدميه باردا.



Taboulé

Ingrédients

- 200 gr de couscous moyen
- 4 tomates
- 3 citrons
- 1 oignon frais
- 1 verre de persil haché
- 4 branches de feuilles de menthe
- ¼ de verre d'huile
- Sel
- Poivre

Préparation

Mouillez le couscous avec un verre d'eau tiède un peu salée. Laissez reposer pendant une heure au réfrigérateur. Faites cuire à la vapeur. Pelez les tomates après les avoir lavées, en retirant les pépins. Taillez-les en petits dés. Hachez finement l'oignon, le persil et les feuilles de menthe. Pressez les citrons. Ajoutez le couscous. Mélangez bien tous les ingrédients. Ajoutez l'huile, le sel et le poivre. Laissez reposer au frais pendant 2 heures, en remuant de temps à autre. Décorez avec des feuilles de menthe. Servir frais.
Remarque : si le Taboulé vous paraît un peu sec, rajoutez du jus de citron. Sinon, éventuellement encore un peu d'huile. Selon les goûts, vous pouvez ajouter au Taboulé des dés de poivron rouge et vert.

تابولي

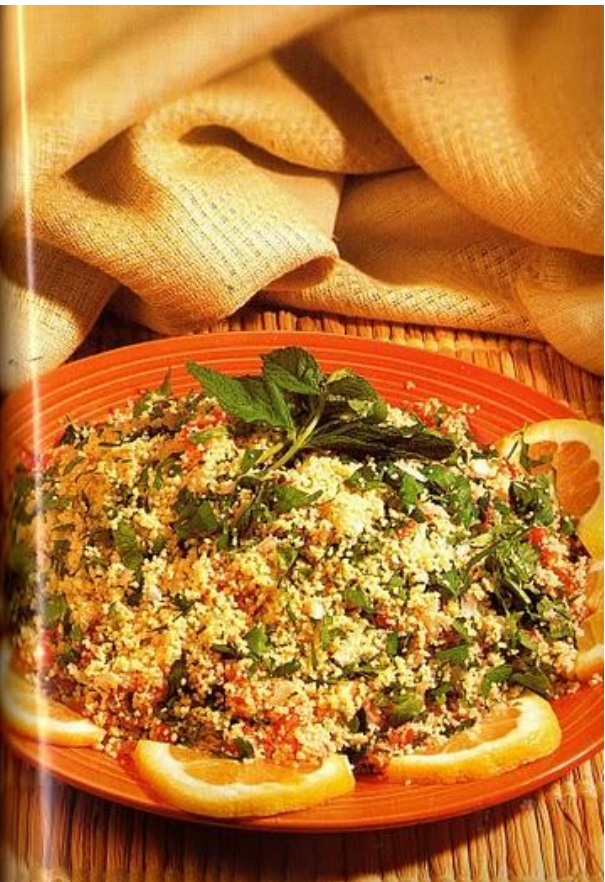


المقادير

- 200 غ كسكس متوسط
- 4 حبات طماطم
- 3 حبات ليمون
- 1 حبة بصل
- 1 كأس معدنوس مقطع رفيع
- 4 أعراف أوراق النعناع
- 3/4 كأس زيت
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

أولي الكسكس يتأثر من الماء الحار والمملح. اتركيه يرتاح مدة ساعة في التلاجة. اطويه بالخيار. قطري الطماطم المغسولة و اترعي منها العلف. قطعيها إلى مكعبات صغيرة. هشمي البصل، المعدنوس و أوراق النعناع. اغسري الليمون ثم ضعي الكسكس. اخلطي المقادير جيدا. ضعي الزيت، الملح و الفلفل الأسود. اتركيه يرتاح في التلاجة مدة ساعتين مع الخلط من حين إلى آخر. زيني الطبق بأوراق النعناع. يقدم باردا.
ملاحظة : إذا كان التابولي ترعا ما جافا، ضعي إليه عصير الليمون و كمية من الزيت. يمكنك إضافة مكعبات من الطرشي الأحمر و الأخضر و هذا حسب الذوق.



المزيد من الكتب نودا موقعنا على الرابط التالي

<http://cuisine4arabe.blogspot.com>





Salade Kabyle (H'miss)

Ingrédients

- 4 poivrons verts grillés
- 2 tomates grillées
- 1 piment vert grillé
- Huile d'olive
- Sel

Préparation

Epluchez tous les légumes grillés. Ecrasez-les bien au pilon. Arrosez d'huile d'olive. Ajoutez le sel. Servez très frais.

Remarque : cette salade se déguste merveilleusement bien avec du pain maison (F'ira).

ملحّة قبايلية (الحميس)

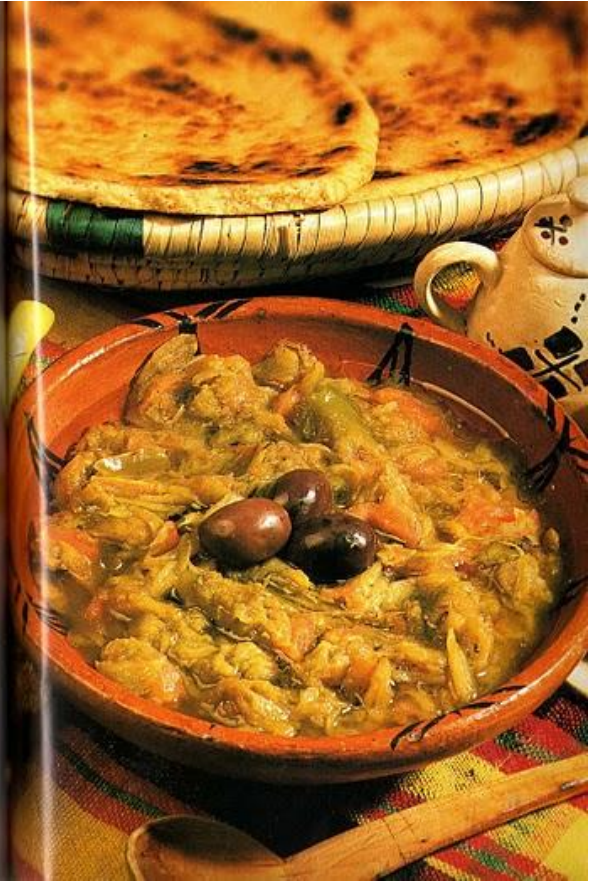
(المقادير)

- 4 حبات طرشي مشوي
- 2 حبات فطماطم مشوية
- 1 حبة حار مشوي
- زيت الزيتون
- ملح

كيفية التحضير

لشرّي كلّ الخضار المشوية. هرسوها بالمهراس. اضفي زيت الزيتون. الملح. قدموها باردة.

ملحظة: يمكن اتياع هذه السلطة بخبز الدار (فطيرة).



Salade aux fruits de mer

Ingrédients

- 300 gr de moules cuites à l'eau salée
- 300 gr de calamars coupés en rondelles et cuits à l'eau salée
- 200 gr de crevettes cuites à l'eau salée
- Vinaigrettes au citron et aux herbes :
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- 3 C. à soupe de jus de citron
- 2 C. à soupe de persil frais haché
- Sel
- Poivre

Préparation

Mettre les moules et les calamars dans un grand bol. Ajoutez les crevettes. Assaisonnez de vinaigrette et disposez le tout sur un fond de laitue. Servez frais.

ملحّة بشار (البحر)

(المقادير)

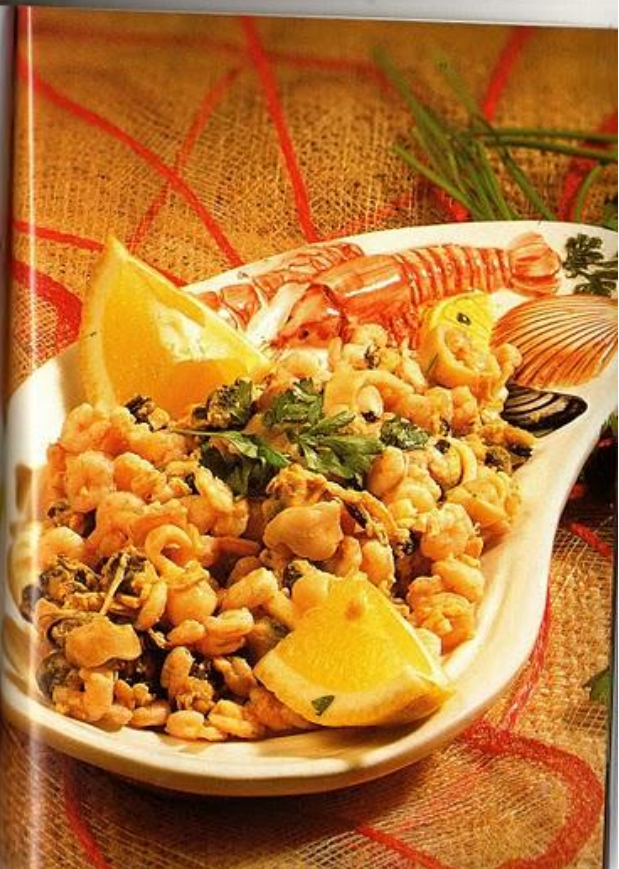
- 300 غ مول مطهية في الماء المالح
- 300 غ كالمار مقطع دوائر و مطهي في الماء المالح
- 300 غ جمبري مطهي في الماء الساخن

صلصة بالليمون و الأعشاب:

- 1/2 كأس زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة عصير الليمون
- 2 ملاعق كبيرة معدنوس مقطع رقيق
- ملح
- فلفل أسود

كيفية التحضير

ادهي المول و الكالمار في وعاء كبير. اضفي الجمبري و تدابي بالصلصة و اضعي الكل في قلب الخس. يقدم باردا.



Salade de moules et crevettes

Ingrédients

- 250 gr de moules
- 250 gr de crevettes
- 60 gr de riz
- 2 carottes râpées
- Sel
- Poivre
- Quelques branches de persil
- Vinaigre ou citron
- Quelques tranches de saumon fumé (facultatif)

Préparation

Faites cuire le riz dans de l'eau bouillante salée. Rincez à l'eau froide. Bien égoutter.

Sur feu vif, faites ouvrir les moules en les secouant plusieurs fois. Débarrassez-les de leur coquille. Récupérez le jus.

Mélangez délicatement les moules, les crevettes, le riz froid et le saumon fumé. Assaisonnez de vinaigrette. Parsemez de persil haché. Arrosez de jus. Servez frais.

سَلَاةُ (المُولِ وَ الْجَمْبَرِي)

المقادير

- 250 غ مول
- 250 غ جمبري
- 60 غ أرز
- 2 حبات جزر مبشورة
- ملح
- فلفل أسود
- أوران معدنوس
- خل أو ليمون
- بضع شرائح السلمون المبخر (غير إجباري)

كيفية التحضير

اطهي الأرز في الماء الساخن المملح. اغسله بالماء البارد ثم انزعيه جيداً على نار هادئة. افتحي المول مع التحريك عدة مرات. انزعهم من القوقعة واحتفظي بالعصير.

اطهي المول، الجمبري، الأرز البارد و السلمون المبخر. تبلي بمعلقة الخل و زيتي بالمعدنوس المقطع و اسقيها بالعصير. تقدم باردة.



Salade de courgettes

Ingrédients

- 500 gr de courgettes
- 3 tomates moyennes
- 3 C. à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail
- 4 C. à soupe de vinaigre
- Thym
- Coriandre hachée
- Poivre
- Sel

Préparation

Otez les extrémités des courgettes. Coupez-les en lamelles ou en cubes. Faites-les cuire à la vapeur pendant 8 à 10 mn.

Pelez et coupez les tomates en petits morceaux. Mélangez l'huile et le vinaigre. Ajoutez les tomates, le sel, le thym émietté, l'ail écrasé et la coriandre. Lorsque les courgettes sont cuites, disposez-les dans un plat, recouvrez-les du mélange. Laissez refroidir au réfrigérateur.

سَلَاةُ (الْقُرْعَةِ)

المقادير

- 500 غ قرعة
- 3 حبات طماطم متوسطة
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 3 ستيبات ثوم
- 4 ملاعق كبيرة خل
- زعيرة
- جنشيش (كسندر) مقطع رفيق
- فلفل سود
- ملح

كيفية التحضير

انزع أطراف القرعة. قطعها إلى دوائر أو مكعبات و اطهيها بالبخار مدة 8 إلى 10 دقائق.

قاري ثم الطماطم ثم قطعها إلى قطع صغيرة. اخلطي الزيت و الخل و الطماطم، الملح، الزعيرة المفككة، الثوم المهروس و الكسندر. اطهي القرعة، ضعيها في طبق و غشيها بالخليط. انزعيها تبرد في الثلاجة.